

## PEMANFAATAN *ALPHA BRAINWAVE* UNTUK MENINGKATKAN KETAHANAN EMOSIONAL ORANG TUA SELAMA MENDAMPINGI KEGIATAN BELAJAR DARI RUMAH DI DESA MEKARSARI KECAMATAN CIPARAY KABUPATEN BANDUNG

Muhammad Andriana Gaffar<sup>1</sup>, Nuriska Noviantoro

<sup>1</sup>Universitas Islam Nusantara

E-mail: andriana.gaffar@uninus.ac.id

---

### Article History:

Received: 3 Agustus 2021

Revised: 10 Agustus 2021

Accepted: 25 Agustus 2021

**Keywords:** Alpha Brainwave, emotional resilience, learning from home

**Kata kunci:** Alpha Brainwave, Ketahanan Emosional, Pembelajaran dari Rumah

**Abstract:** *The government has implemented policies on learning activities from home and limiting learning activities in schools as one of the efforts to suppress the spread of the COVID-19 outbreak. Over time, learning from home has an impact that is not only felt by students, but also felt directly by parents. The obstacles faced by parents of students in the Mekarsari Village area, Ciparay District, Bandung Regency are the increased cost of procuring internet data packages for the purposes of accessing online learning, the limitations of the required devices, and cognitive and psychological readiness to accompany children during learning activities at home. These various things have had an impact on the psychology of parents who serve as complete companions for children while carrying out learning from home. In connection with these problems, this service activity aims to help parents increase emotional resilience while providing assistance to children in learning activities from home. The method used is to utilize Alpha Brainwave through Parenting activities for parents in a limited environment and pay attention to health protocols. Based on the results of the implementation of Parenting activities, which consist of six phases, namely 1) Build and Maintain Rapport; 2) Calibration; 3) Map the Brain; 4) Assertiveness Installation; 5) Drop the Anchor; and 6) Provide Feedback. Through these activities, the emotional resilience of parents tends to increase while accompanying children in learning activities from home. This refers to the results of observations of the behavior and attitudes of parents carried out during service activities carried out. Thus, the use of Alpha Brainwave to increase the emotional resilience of parents in Mekarsari Village, Ciparay District, Bandung Regency has a positive impact on children while carrying out learning from home during the pandemic.*

**Abstrak:** Kebijakan aktivitas belajar dari rumah dan membatasi kegiatan pembelajaran di sekolah telah diterapkan oleh pemerintah sebagai salah satu upaya menekan tingkat penyebaran wabah COVID-19. Seiring waktu, pembelajaran dari rumah tersebut memberikan dampak yang tidak hanya dirasakan oleh peserta didik, namun juga dirasakan langsung oleh orang tua. Kendala yang dihadapi oleh orang tua peserta didik di wilayah Desa Mekarsari Kecamatan Ciparay Kabupaten Bandung ialah bertambahnya beban biaya pengadaan paket data internet untuk keperluan akses pembelajaran daring, keterbatasan gawai yang diperlukan, dan kesiapan secara kognitif maupun psikologis untuk mendampingi anak selama kegiatan pembelajaran di rumah. Berbagai hal tersebut telah

**Doi:** 10.17509/lentera.v1i2.37313

---

berdampak pada psikologis orang tua yang bertugas sebagai pendamping anak seutuhnya selama melaksanakan pembelajaran dari rumah. Sehubungan dengan permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk membantu orang tua meningkatkan ketahanan emosional selama memberikan pendampingan kepada anak dalam kegiatan belajar dari rumah. Adapun metode yang digunakan ialah dengan memanfaatkan *Alpha Brainwave* melalui kegiatan *Parenting* kepada para orang tua pada lingkungan yang terbatas dan memperhatikan protokol kesehatan. Berdasarkan hasil implementasi kegiatan *Parenting* yang terdiri dari enam fase, yaitu 1) *Build and Maintain Rapport*; 2) *Calibration*; 3) *Map the Brain*; 4) *Assertiveness Installation*; 5) *Drop the Anchor*; and 6) *Provide Feedback*. Melalui kegiatan tersebut, ketahanan emosional orang tua cenderung meningkat selama mendampingi anak-anak dalam kegiatan pembelajaran dari rumah. Hal tersebut mengacu pada hasil observasi perilaku dan sikap para orang tua yang dilaksanakan selama kegiatan pengabdian dilaksanakan. Dengan demikian, pemanfaatan *Alpha Brainwave* untuk meningkatkan ketahanan emosional orang tua di Desa Mekarsari Kecamatan Ciparay Kabupaten Bandung memberikan dampak yang positif terhadap anak selama melaksanakan pembelajaran dari rumah di masa pandemic.

---

## Pendahuluan

Secara global, berdasarkan data UNESCO tanggal 19 Maret 2020, 112 negara telah menerapkan kebijakan belajar dari rumah, antara lain Malaysia, Thailand, Jerman, Austria, Meksiko, Afrika Selatan, Yaman, dan Zambia. Dari 112 negara tersebut, 101 negara menerapkan kebijakan belajar dari rumah secara nasional. Sementara 11 negara lainnya, termasuk Indonesia, menerapkan belajar di rumah di wilayah-wilayah tertentu (kompas.id, 31 Maret 2020). Di Indonesia, kebijakan belajar dari rumah telah dilaksanakan oleh sekitar 28,6 juta siswa dari jenjang SD sampai dengan SMA/SMK di berbagai provinsi. Per 18 Maret 2020, sebanyak 276 perguruan tinggi negeri dan swasta di Indonesia telah menerapkan kuliah daring (kompas.id, 31 Maret 2020).

Berbagai kebijakan telah dikeluarkan oleh pemerintah Indonesia untuk mengurangi tingkat penyebaran virus Covid-19 dengan memberlakukan *social distancing*, *physical distancing*, hingga pemberlakuan PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) di sebagian besar wilayah. Berbagai kebijakan tersebut dikeluarkan untuk membatasi penyebaran virus Covid-19 yang berdampak secara signifikan pada berbagai sektor, tidak terkecuali sektor pendidikan. Korban dari wabah Covid-19 tidak hanya peserta didik yang berasal dari salah satu jenjang pendidikan saja melainkan seluruh jenjang, dimulai dari Sekolah Dasar/ Madrasah Ibtidaiyah, Sekolah Menengah Pertama/ Madrasah Tsanawiyah, Sekolah Menengah Atas/ Madrasah Aliyah hingga universitas. Kebijakan *social distancing* maupun *physical distancing* guna meminimalisir penyebaran virus Covid-19 telah mendorong semua elemen pendidikan untuk mengaktifkan kelas meskipun sekolah ditutup. Penutupan sekolah menjadi langkah mitigasi paling efektif untuk meminimalisir penyebaran wabah pada peserta didik. Solusi yang diberikan yakni dengan memberlakukan pembelajaran di rumah dengan memanfaatkan berbagai fasilitas penunjang yang tersedia.

Di beberapa daerah, termasuk diantaranya ialah di Desa Mekarsari, proses pembelajaran dari rumah telah berlangsung sejak 16 Maret 2020 dan diperpanjang dengan mempertimbangkan situasi di masing-masing daerah. Dari sisi sumber daya manusia, pendidik maupun peserta didik ada yang memang sudah siap. Namun banyak pula yang terpaksa harus siap menghadapi pembelajaran yang biasanya dilaksanakan secara tatap muka berubah menjadi sistem belajar jarak jauh secara daring.

Bagi sekolah yang telah terbiasa menggunakan perangkat teknologi dalam kegiatan belajar mengajar tentu tidak banyak menghadapi kendala, tetapi tidak demikian bagi sekolah yang belum pernah melaksanakan PJJ sebelumnya, terutama di daerah dengan fasilitas yang terbatas baik sisi peranti maupun jaringan.

Ditemukan banyak persoalan, baik dari pendidik, peserta didik, maupun orang tua di Desa Mekarsari terkait pelaksanaan belajar dari rumah. Banyak pendidik yang mengeluhkan terbatasnya ketersediaan sarana teknologi, kemampuan pengoperasian maupun keterbatasan jaringan internet di beberapa daerah. Di sisi lain, Sejak 16 Maret sampai 9 April 2020, Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) menerima sekitar 213 pengaduan PJJ baik dari orang tua maupun siswa (Kompas, 14 April 2020). Pengaduan tersebut berkaitan dengan: pertama, penugasan yang terlalu berat dengan waktu yang singkat. Kedua, banyak tugas merangkum dan menyalin dari buku. Ketiga, jam belajar masih kaku. Keempat, keterbatasan kuota untuk mengikuti pembelajaran daring. Kelima, sebagian siswa tidak mempunyai gawai pribadi sehingga kesulitan dalam mengikuti ujian daring.

Desa Mekarsari merupakan salah satu desa di wilayah Kecamatan Ciparay Kabupaten Bandung Provinsi Jawa Barat. Wilayah Desa Mekarsari terbagi menjadi 4 (Empat) dusun, 11 (sebelas) rukun warga, dan 37 (tiga puluh tujuh) rukun tetangga. Secara geografis, Desa Mekarsari berbatasan dengan Desa Mekaraksana Kecamatan Ciparay di bagian Utara, dengan Desa Cipeujeuh Kecamatan Pacet di bagian Timur, dengan Desa Mekarjaya Kecamatan Pacet di bagian Selatan, dan dengan Desa Babakan Kecamatan Ciparay di bagian Barat. Secara demografis, pemetaan penduduk Desa Mekarsari yang ditinjau dari latar belakang pendidikan ialah sebagai berikut,

Tabel 1. Penduduk Desa Mekarsari berdasarkan Latar Belakang Pendidikan

Latar Belakang Pendidikan	Jumlah Penduduk
tidak tamat SD / Sederajat	228
tamat SD / Sederajat	2.778
tamat SMP / Sederajat	1.191
tamat SLTA / Sederajat	544
tamat program Diploma I – III	81
tamat Program Sarjana (Strata 1)	85
tamat Program Magister (Strata 2)	8
tamat Program Doktor (Strata 3)	1

Dampak yang dirasakan peserta didik di Desa Mekarsari selama proses belajar di rumah adalah mereka diharuskan untuk belajar jarak jauh tanpa dilengkapi dengan fasilitas penunjang yang memadai di rumah. Kendala selanjutnya ialah kultur belajar dari peserta didik yang terbiasa bertatap muka dengan pendidik selama proses pembelajaran. Hal tersebut terjadi karena metode pembelajaran jarak jauh mengharuskan peserta didik untuk beradaptasi dengan pola dan gaya belajar baru yang berbeda dan secara tidak langsung akan berdampak pada pemerolehan pengalaman belajar yang bermakna bagi mereka.

Dampak dari pembelajaran dari rumah tidak hanya dirasakan oleh peserta didik, namun juga dirasakan langsung oleh orang tua. Kendala yang dihadapi oleh orang tua peserta didik di Desa Mekarsari ialah bertambahnya beban biaya pengadaan paket data internet untuk keperluan akses daring, keterbatasan gawai yang diperlukan, dan kesiapan secara kognitif maupun mental untuk mendampingi anak selama kegiatan pembelajaran di rumah. Di tengah pandemi yang mana kondisi semakin tidak menentu, terlebih dalam aspek ekonomi, telah membuat orang tua akhirnya gagal mengatur emosi mereka saat berinteraksi dan beraktivitas di rumah. Anak-anak terbebani dengan

sistem belajar dari rumah dan pembatasan pergaulan di luar rumah sehingga mengakibatkan mereka lebih mudah merasa jenuh dan bosan. Dengan adanya sistem sekolah daring, beban ekonomi rumah tangga yang dipikul oleh orang tua menjadi meningkat, seiring meningkatnya kebutuhan kuota internet dan penyediaan perlengkapan teknologi seperti gawai dan laptop yang memadai. Ditambah lagi beban orang tua yang juga harus tetap bekerja di samping mendapat tugas tambahan untuk mendampingi anak belajar secara intensif selama di rumah.

Kondisi obyektif di Desa Mekarsari menunjukkan bahwa pembelajaran daring atau pembelajaran yang dilakukan di rumah dengan bimbingan orang tua pada anak memiliki beberapa kendala, sehingga tidak sedikit orang tua yang meminta pihak sekolah untuk dapat dengan segera melaksanakan pembelajaran secara tatap muka. Kendala-kendala yang dialami orang tua dalam mendampingi anak belajar dirumah meliputi kurangnya pemahaman materi oleh orang tua, kesulitan orang tua dalam menumbuhkan minat belajar anak, tidak memiliki cukup waktu untuk mendampingi anak karena harus bekerja, orang tua tidak sabar dalam mendampingi anak saat belajar dirumah, kesulitan orang tua dalam mengoperasikan gadget, dan kendala terkait jangkauan layanan internet. Oleh karena itu, dalam pelaksanaan daring ini ternyata orang tua memiliki banyak kendala dalam mendampingi anak belajar dirumah.

Peran orang tua dalam mendampingi anak belajar di rumah memang tidak bisa diabaikan, bahkan sebelum adanya pandemi Covid-19, akan tetapi selama ini peran tersebut dilakukan oleh guru, seperti penelitian yang dilakukan oleh Saesti, yang menyatakan bahwa keterlibatan pendampingan orang tua terhadap pembelajaran anak lebih banyak dilakukan dengan guru di sekolah, misalnya kegiatan *outing class*, *mini trip*, dan *market day* (Prabhawani, 2016). Menurut (Cahyati dan Kusumah, 2020) selama pembelajaran di rumah atau daring, banyak orang tua yang kurang dalam memahami materi yang diberikan oleh pihak sekolah atau guru orang, orang tua menganggap tugas yang diberikan terlihat sulit sehingga mereka sulit untuk menyampaikannya kepada anak. Pemahaman materi yang luas yang dimiliki oleh orang tua sangat bermanfaat dalam membantu anak belajar dirumah. Orang tua membantu anak belajar di rumah berdasarkan kegiatan yang ada di sekolah, seperti membacakan buku cerita yang mendidik dan membantu anak mengerjakan tugas-tugas dari sekolah.

Dengan beragamnya persoalan yang dihadapi oleh para orang tua selama mendampingi kegiatan pembelajaran anak di rumah, maka penulis memandang perlu untuk memberikan kegiatan *parenting* dengan memanfaatkan teknik *Alpha Brainwave* untuk meningkatkan ketahanan emosional orang tua. Menurut Ningsih, Nasirun & Yulidesni, (2018) menjelaskan *parenting* bukan sekedar program pemahaman orang tua tentang pengasuhan anak tetapi sebagai sumber pengetahuan diperolehnya informasi lengkap tumbuh kembang anak dan keselarasan antara pembelajaran di sekolah dan di rumah yang dilakukan orang tua.

Penerapan program *parenting* berbasis keluarga menurut Setijaningsih dan Martiningsih, (2014) akan menyelaraskan antara kegiatan pengasuhan yang dilakukan guru di sekolah dengan yang dilakukan orang tua di rumah. Utamanya penyelenggaraan kegiatan *parenting* meningkatkan kesadaran orang tua terkait sikap, pengetahuan dan keterampilan dimana nantinya akan digunakan mendukung pihak sekolah dalam pelaksanaan proses pendidikan dimana dukungan penuh itu berasal dari orang tua serta ditunjukkan dengan partisipasinya dalam menjalankan program *parenting* tersebut.

## Metode

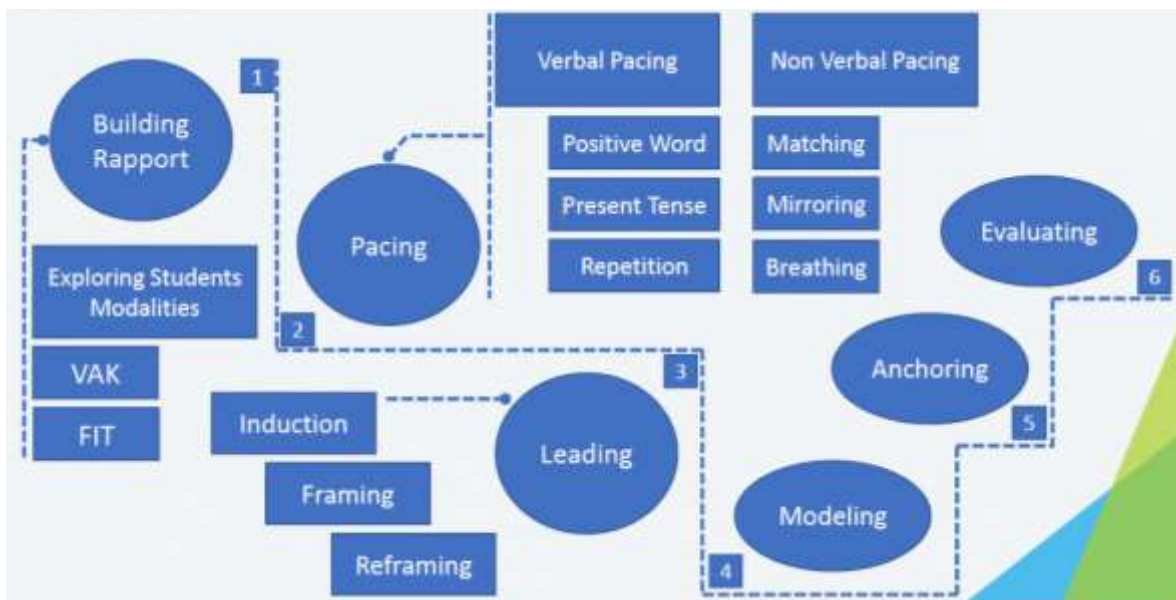
Kegiatan pengabdian ini melibatkan 42 orang tua di Desa Mekarsari yang melakukan pendampingan kepada putra-putri mereka selama kegiatan pembelajaran dari rumah. Tahap awal kegiatan ini yaitu melakukan kerja sama dengan Kepala Desa Mekarsari untuk mengundang dan memberikan sosialisasi kepada para orang tua mengenai pentingnya ketahanan emosional selama

melaksanakan pendampingan kepada putra-putri. Adapun sosialisasi kegiatan dilakukan di Gedung Desa Mekarsari yang memiliki kapasitas ruangan cukup besar dan tersedia sarana penunjang berupa perangkat audio serta layar multimedia proyektor.

Pada tahap sosialisasi kegiatan, para orang tua yang berpartisipasi diberikan informasi terkait jadwal kegiatan, materi yang akan disampaikan, rangkaian aktivitas yang akan dilakukan, tujuan yang hendak dicapai, dan komitmen untuk melaksanakan tindak lanjut hasil kegiatan. Selain itu, para orang tua diberikan informasi mengenai protokol kesehatan yang harus dijalankan selama mengikuti kegiatan parenting dengan memanfaatkan teknik *Alpha Brainwave* agar kegiatan bisa tetap terlaksana dan kesehatan diri juga tetap terjaga.

Pemanfaatan teknik *Alpha Brainwave* yang digunakan dalam kegiatan parenting untuk para orang tua yang mendampingi anak selama melaksanakan pembelajaran dari rumah di Desa Mekarsari ini merupakan hasil riset yang dilaksanakan selama kurun waktu 2017 sampai dengan 2019. Penelitian tentang pemanfaatan *Alpha Brainwave* di bidang pendidikan dan pengajaran telah dilakukan setidaknya oleh Gaffar, et al. (2019) yang berfokus pada pengembangan ketahanan emosional (*resilience*) guru sekolah menengah dalam mengelola pembelajaran di kelas. Gaffar, et al. (2019) menyatakan bahwa ketahanan emosional (*resilience*) merupakan salah satu elemen utama yang dapat diwujudkan oleh guru melalui kompetensi pribadinya. Ketahanan emosional guru dapat dikembangkan melalui pemanfaatan *Alpha Brainwave* dalam program pelatihan khusus yang dirancang untuk kebutuhan semacam itu.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, maka kegiatan pengabdian ini berupaya untuk mengimplementasikan teknik *Alpha Brainwave* kepada orang tua sebagai guru ataupun pendamping anak selama melaksanakan kegiatan pembelajaran dari rumah. Adapun tahapan yang dilakukan untuk meningkatkan ketahanan emosional orang tua melalui pemanfaatan teknik *Alpha Brainwave* dalam kegiatan parenting yang dilaksanakan di Desa Mekarsari ialah:



Gambar 1. Skema Kegiatan Parenting dengan Memanfaatkan Teknik *Alpha Brainwave*

Mengacu pada skema kegiatan di atas, maka kegiatan parenting dilakukan selama 6 hari dengan waktu pelaksanaan per hari ialah 6 jam. Adapun tahapannya ialah dimulai dari aktivitas *Building Rapport*, *Pacing*, *Leading*, *Modelling*, *Anchoring*, sampai dengan aktivitas *Evaluating*. Pada tahapan aktivitas tersebut, para orang tua memperoleh pengetahuan mengenai karakteristik anak, mengenali perasaan dan emosi yang muncul, teknik dan strategi pola pengasuhan yang berorientasi positif serta



melakukan simulasi tentang mengatasi perasaan dan kondisi emosional yang negatif. Pada akhir kegiatan, para orang tua melakukan berbagai refleksi terhadap setiap rangkaian aktivitas yang telah dilaksanakan, serta melakukan pemantauan dan evaluasi secara periodik kondisi emosional selama mendampingi putra putri mereka dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran dari rumah.

## Hasil dan Pembahasan

### Hasil

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di Desa Mekarsari memperoleh respon yang positif dari pihak aparat desa dan masyarakat, terutama para orang tua yang mendampingi anak mereka selama melaksanakan kegiatan pembelajaran dari rumah, selain tentunya harus tetap bekerja untuk memenuhi berbagai kebutuhan hidup di masa pandemi. Secara umum, pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini membutuhkan waktu yang relatif lebih panjang dan melebihi jadwal yang telah ditetapkan. Hal tersebut dikarenakan kesibukan para orang tua di Desa Mekarsari yang harus melaksanakan berbagai rutinitas pekerjaan masing-masing, sehingga pelaksanaan kegiatan parenting perlu beberapa kali diubah agar bisa dihadiri oleh sebagian besar orang tua.

Secara khusus, hasil pemanfaatan teknik *Alpha Brainwave* yang digunakan dalam kegiatan *parenting* untuk para orang tua yang mendampingi anak selama melaksanakan pembelajaran dari rumah di Desa Mekarsari disajikan sebagai berikut:

Tabel 2. Perhitungan Variabel Ketahanan Emosional Pra- dan Pasca Kegiatan Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Pra Kegiatan		Pasca Kegiatan		Koefisien Determinasi
	Tinggi	Rendah	Tinggi	Rendah	
Laki-laki	51,62	46,38	53,81	49,17	0,621
Perempuan	47,53	43,47	51,74	45,26	0,538

Berdasarkan pada tabel di atas, dapat diketahui bahwa ketahanan emosional orang tua yang diklasifikasikan menurut gender menunjukkan adanya peningkatan yang positif dan signifikan setelah mengikuti kegiatan parenting dengan memanfaatkan teknik *Alpha Brainwave*. Orang tua peserta didik yang berjenis kelamin laki-laki cenderung memiliki nilai variabel ketahanan emosional yang lebih tinggi dibandingkan orang tua yang berjenis kelamin perempuan. Pengukuran yang dilakukan sebelum kegiatan menunjukkan bahwa nilai variabel terendah dari orang tua peserta didik yang berjenis kelamin laki-laki masih lebih tinggi dibandingkan orang tua yang berjenis kelamin perempuan.

Tabel 3. Perhitungan Variabel Ketahanan Emosional Pra- dan Pasca Kegiatan Berdasarkan Usia

Usia	Pra Kegiatan		Pasca Kegiatan		Koefisien Determinasi
	Rendah	Tinggi	Rendah	Tinggi	
Di bawah 35 tahun	43,26	46,74	48,65	51,35	0,809
Antara 35 – 45 tahun	46,72	51,28	50,71	54,47	0,874
Di atas 45 tahun	44,83	50,17	51,34	53,66	0,853

Berdasarkan pada tabel di atas, dapat diketahui bahwa ketahanan emosional orang tua yang diklasifikasikan menurut usia menunjukkan adanya peningkatan yang positif dan signifikan setelah mengikuti kegiatan parenting dengan memanfaatkan teknik *Alpha Brainwave*. Orang tua peserta didik yang berusia antara 35 – 45 tahun cenderung memiliki nilai variabel ketahanan emosional yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang berusia di bawah 35 tahun dan di atas 45 tahun. Pengukuran yang dilakukan sebelum kegiatan menunjukkan bahwa nilai variabel terendah dari orang tua peserta didik yang berusia antara 35 – 45 tahun masih lebih tinggi dibandingkan orang tua yang berusia di bawah 35

tahun dan di atas 45 tahun.

### **Diskusi**

Ketahanan emosional mengacu pada kemampuan seseorang untuk beradaptasi dengan situasi stres atau krisis (Scott, 2007). Ketahanan emosi adalah ketika seseorang mampu menahan dirinya untuk tidak marah, merasa sedih dan cemas ketika menghadapi situasi yang dianggap buruk baginya. Ini juga berarti bahwa orang tersebut mampu bangkit kembali dan menghindari dari kesulitan yang dialaminya (Bernard, 2006). Seseorang yang memiliki ketahanan emosional yang rendah memiliki waktu yang sulit ketika menghadapi stres dan perubahan dalam hidupnya. Konsep ketahanan emosional (*resilience*) berkaitan dengan konsep *Adversity Quotient* (AQ) yang merujuk pada kemampuan yang dimiliki seseorang dalam mengamati kesulitan dan mengolah kesulitan tersebut dengan kecerdasan yang dimiliki sehingga menjadi sebuah tantangan untuk diselesaikan (Stoltz, 2000). Lebih lanjut, *Adversity Quotient* berada di area kecerdasan, berbicara tentang kapasitas seseorang untuk bisa menghadapi kesulitan dan pada akhirnya mampu meraih keberhasilan. Sedangkan ketahanan emosional tidak membahas tentang kecerdasan, tidak pula memusatkan perhatian pada kepribadian seseorang, meskipun antar ketiganya saling terkait. Dengan demikian, dapat dimaknai bahwa seseorang akan memiliki ketahanan emosional yang baik jika memiliki kemampuan untuk memahami serta menggunakan emosi yang baik pula.

Pada masa pandemi ini, peran orang tua dan pola asuh yang digunakan orang tua dalam pengasuhan, perawatan dan pendampingan pendidikan kepada anak menjadi hal yang sangat penting. Keluarga merupakan unit terkecil dan tempat utama bagi kehidupan anak. Menurut Dai dan Wang (2015) fungsi keluarga terdiri dari 2 dimensi, yakni *soft index* meliputi pemberian dukungan afeksi, adanya keterlibatan, kontrol perilaku, penanaman nilai-nilai serta aturan; dan *regid index* meliputi bantuan *problem solving*, komunikasi dan pembagian tugas pada masing-masing peran anggota keluarga. Hal ini, senada dengan Zahrok dan Suarmini (2018), menyatakan bahwa di dalam keluarga, anak dapat memahami dan mengimitasi segala bentuk kebiasaan, tingkah laku, nilai-nilai moral dan agama yang telah menjadi kebiasaan keluarga.

Selain itu, memindahkan urusan pendidikan ke rumah membuat para orang tua harus meningkatkan kesadaran akan pengaruh negatif yang mungkin muncul akibat interaksi antar anggota keluarga terhadap perkembangan anak. Semakin meningkatnya kuantitas waktu yang dihabiskan bersama antara orang tua dan anak, bukan hanya dapat mengembalikan fungsi keluarga sebagai tempat utama bagi anak untuk mendapatkan perlindungan, kenyamanan dan kehangatan. Namun juga, jika orang tua kurang mampu mengontrol emosi ketika bersama anak, sangat memungkinkan terjadinya *mirror of effect* yang negatif terhadap perkembangan perilaku anak (Ismaniar & Utoyo, 2020). *Mirror of effect* merupakan fenomena perilaku anak yang dihasilkan dari cerminan perilaku lingkungannya. Jika perilaku lingkungan baik, maka anak akan berperilaku baik pula, begitu juga sebaliknya. Oleh karena itu, maka orang tua perlu menerapkan pola asuh yang tepat selama masa pandemi ini.

Pola asuh *authoritative* dapat dijadikan acuan untuk pengasuhan anak selama pandemi. Baumrind (dalam Santrock, 2003) menjelaskan pola asuh *authoritative* memberikan dampak positif bagi anak. Karena selama pengasuhan orang tua cenderung bersikap responsif, bersahabat dan mampu mengontrol diri. Pola asuh *authoritative* akan membesarkan anak yang memiliki tanggung jawab, mampu mengatur diri sendiri (Darling dalam Sarwar, 2013). Selain itu, orang tua yang *authoritative* cenderung memberikan bimbingan secara rasional dan cukup sabar dalam memberikan konsekuensi tindakan kepada anak (Larzelere, Morris & Harrist, 2013). Walaupun dalam pengasuhan *authoritative*, tingkatan tuntutan sangat tinggi namun orang tua tetap menerapkan komunikasi yang efektif antara orangtua dengan anak, sehingga anak dengan aturan tertentu tetap dapat meregulasi diri untuk menjamin kemandiriannya (Sarwar, 2013).

Penelitian tentang pemanfaatan *Alpha Brainwave* di bidang pendidikan dan pengajaran telah

dilakukan setidaknya oleh Gaffar, et al. (2019) yang berfokus pada pengembangan ketahanan emosional (*resilience*) guru sekolah menengah dalam mengelola pembelajaran di kelas. Gaffar, et al. (2019) menyatakan bahwa ketahanan emosional (*resilience*) merupakan salah satu elemen utama yang dapat diwujudkan oleh guru melalui kompetensi pribadinya. Ketahanan emosional guru dapat dikembangkan melalui pemanfaatan *Alpha Brainwave* dalam program pelatihan khusus yang dirancang untuk kebutuhan semacam itu.

Pemanfaatan *Alpha Brainwave* yang disesuaikan dengan mekanisme *Neuro-Linguistic Programming* (NLP) dimaksudkan untuk menggali alam bawah sadar dan mengoptimalkan potensi guru. Hasil eksplorasi alam bawah sadar dimaksudkan untuk mengeksplorasi informasi yang secara khusus berkaitan dengan keyakinan guru dalam menetapkan berbagai rencana realistis yang dapat digunakan untuk menyelesaikan masalah yang mereka hadapi selama mengelola aktivitas pembelajaran di kelas yang seringkali membuat guru frustrasi (Gaffar, et al., 2019).

Tantangan ekonomi baru saat ini adalah untuk mengembangkan kapasitas manusia, setiap orang dibebani dengan tuntutan dari tempat kerjanya dan banyak dari mereka yang menderita. Mereka gagal memenuhi beragam tuntutan yang diminta pada saat yang paling penting. Umumnya, orang tidak mampu memenuhi tuntutan dunia kerja ataupun tuntutan masyarakat karena pengetahuan dan kemampuan yang mereka miliki terbatas. Kekurangan ini mengarah pada dua tren yang mengkhawatirkan, pertama, pemenuhan kesenjangan kapasitas dan kedua, gejala emosional yang disebabkan oleh kesenjangan kemampuan tersebut berdampak pada kinerja, sikap, produktivitas, moral, keuletan, dan kesehatan kita secara keseluruhan.

## **Kesimpulan**

Adanya kebijakan dari pemerintah dengan menerapkan belajar dari rumah sebagai bentuk penanggulangan penyebaran wabah penyakit Covid-19 menyebabkan pola pembelajaran berubah dari belajar di sekolah menjadi belajar dari rumah. Kegiatan belajar dari rumah dapat menjadi titik balik digalakkannya kembali peran keluarga. Keluarga, utamanya orang tua, memegang peranan yang sangat penting dalam perkembangan psikologis anak, karena orang tua adalah yang paling banyak berinteraksi dengan anak sehingga orang tua dapat memaksimalkan peran utamanya dalam mendidik anak mereka. Orang tua sebagai pendidik utama anak selama belajar dari rumah harus menyediakan waktu, lingkungan belajar yang menyenangkan dan sumber belajar yang beragam agar anak tetap dapat mengembangkan kemampuannya dan mencapai tugas-tugas perkembangannya. Dengan ketahanan emosional yang baik selama mendampingi anak di rumah, orang tua dapat membangun kedekatan hubungan antara orang tua dan anak. Adapun peran penting orang tua dalam mendampingi anak yaitu, anak merasa memiliki teman, orang tua sebagai pemberi semangat, memfasilitasi kebutuhan anak, tempat berdiskusi dan bertanya, membantu mengenali diri sendiri, melihat dan mengembangkan bakat anak dan menciptakan lingkungan yang kondusif untuk belajar.

## **Ucapan Terima kasih**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bukanlah semata upaya sivitas akademika dalam menerapkan hasil riset yang memiliki nilai kebermanfaatannya di lingkungan masyarakat, melainkan juga kesadaran masyarakat akan pentingnya mengaktualisasikan diri untuk beradaptasi dengan perubahan jaman yang senantiasa terus terjadi. Ucapan terima kasih dan penghargaan yang tinggi disampaikan kepada Kepala Desa Mekarsari beserta jajarannya yang telah memberikan bantuan tenaga, pikiran serta fasilitas dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Selain itu, ucapan terima kasih juga disampaikan kepada para orang tua di lingkungan Desa Mekarsari yang telah memberikan respon positif dan keinginan untuk berpartisipasi dalam kegiatan ini sebagai wujud ikhtiar mendidik putra-putri mereka selama melaksanakan pembelajaran dari rumah dan memberikan pengalaman



belajar yang bermakna bagi anak.

## Daftar Referensi

- Bernard, M. *Emotional Resilience: Implications for You Can Do It! Education Theory and Practice*. Long Beach: California State University, 2006.
- Cahyati, N dan Kusumah, R. "Peran Orang Tua Dalam Menerapkan Pembelajaran di Rumah." *Jurnal Golden Age*, Universitas Hamzanwadi, Vol. 04, No. 1 (Juni 2020): 152- 159.
- Dai, L., & Wang, L. "Review of Family Functioning." *Open Journal of Social Sciences*, Vol. 3 (2015): 134-141.
- Gaffar, Muhammad Andriana, Achmad Mudrikah, Hamdani, dan. Luki Luqmanul Hakim. *Alphawave Model: Seni Melatih Berbasis Neuro-linguistic Programming*. Cetakan Pertama. Bandung: FKIP Uninus Press, 2017.
- Gaffar, Muhammad Andriana, Sayyid Mohammad Rifqi Noval, Hamdani, dan Luki Luqmanul Hakim. *Alpha Resilience: Mengembangkan Resiliensi Diri Melalui Gelombang Otak Alpha*. Cetakan Pertama. Bandung: FKIP Uninus Press, 2018.
- Gaffar, Muhammad Andriana, Sayyid Mohammad Rifqi Noval, Hamdani, dan Luki Luqmanul Hakim. *Alpha Emphaty: Mengembangkan Kesadaran Empati Melalui Gelombang Otak Alpha*. Cetakan Pertama. Bandung: Alphawave Press, 2019.
- Gaffar, Muhammad Andriana, Sayyid Mohammad Rifqi Noval, Hamdani, dan Luki Luqmanul Hakim."The Use of Alpha Brainwave in Developing Teacher Resilience to Manage Classroom Activities." *Internasional Journal of Recent Technology and Engineering (IJRTE)*, Vol-8, Issue-1C2 (Mei 2019): 731-736.
- Ismaniar & Utoyo, S. "Mirror of Effect Dalam Perkembangan Perilaku Anak Selama Work from Home (WFH) pada Masa Pandemic Covid-19." *DIKLUS: Jurnal Pendidikan Luar Sekolah*, Vol. 2, (4), (2020): 147-157.
- Larzelere, R.E., Morris, A.S.E., & Harrist. A.W. *Authoritative Parenting: Synthesizing Nurture and Discipline for Optimal Child Development*. Washington DC: American Psychological Association, 2013.
- Ningsih, F.D, Nasirun, N, dan Yulidesni. "Pelaksanaan Program Parenting di Lembaga PAUD Kecamatan Basa Ampek Balai Tapan." *Jurnal Ilmiah Potensia*, Vol.3 (2018): 44-49.
- Prabhawani, S. *Pelibatan Orang Tua Dalam Program Sekolah*. Cetakan Pertama. Yogyakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UNY, 2016.
- Santrock, J. W. *A Topical Approach to Life-Span Development*. 4th edition. New York City: McGraw-Hill, 2008.
- Sarwar, S. "Influence of Parenting Style on Children's Behavior." *Journal of Educational Development*, Vol. 3 (2), (2016): 222-249.
- Scott, E. *The Traits, Benefits and Development of Emotional Resilience*. Retrieved January, 14, from <http://stress.about.com/od/understandingstress/a/resilience.html>.
- Setijaningsih, T., & Martiningsih, W. (2014). "Pengaruh Program Parenting Terhadap Pengetahuan dan Sikap Orang Tua dalam Pemenuhan Kebutuhan Dasar Anak Usia Dini". *Jurnal Ners dan Kebidanan*, Vol.192 (Juli 2014): 122-128.
- Stoltz, Paul G. *Adversity Quotient @ Work: Make Everyday Challenges the Key to Your Success – Putting the Principles of AQ Into Action*. Harper Collins: New York, 2000.
- Zahrok, S., & Suarmini, N. W. "Peran Perempuan Dalam Keluarga." *IPTEK Journal of Proceedings Series*, 2018. (<https://doi.org/10.12962/j23546026.y2018i5.4422>).